



Ринит

Удивительные факты:

Простуда может продолжаться дольше 2 недель. Густая жёлтая или зелёная слизь является нормальной, когда ваш организм борется с вирусом. Она не означает, что вам необходим антибиотик.

Что делать:

- Пейте больше воды. Мы рекомендуем также травяные чаи и куриный бульон.
- Принимайте ацетаминофен или ибупрофен, чтобы облегчить боль. Чтобы определить дозу для ребёнка, читайте этикетку.
- Пользуйтесь увлажнителем воздуха и принимайте горячий душ для облегчения заложенности.
- Пользуйтесь антизастойным средством, чтобы сделать слизь более жидкой. Антигистамины лучше всего помогают при аллергии.
- Если ваш нос покраснел и воспалён, нанесите на него немного вазелина или мази или пользуйтесь бумажными салфетками со смягчающим кремом.

Звоните своему врачу, если:

- У вас очень высокая температура (104°).
- Температура выше 100° держится дольше двух или трёх дней.
- Вам трудно дышать.



DOH Pub 130-038 Russian 11/2002

Лица, имеющие инвалидность, могут получить этот документ в другом формате по просьбе. Пожалуйста, звоните по телефону 1-800-525-0127.

Разработано в сотрудничестве с:
Отделом здравоохранения округа Тасома-Пирсе / Иллюстрации (с)
2001 и Washington AWARE-Washington State Медицинской ассоциацией

Источники: Центры по борьбе с заболеваниями и профилактике заболеваний, Американская академия семейных врачей и организация Healthwise

Насморк

Насморк является нормальной частью простуды. Когда вирусы простуды заражают ваш нос и горло, ваш организм производит прозрачную слизь. Слизь помогает вымыть вирус из носа, в то время как ваш организм борется с инфекцией. После трёх или четырёх дней иммунные клетки, которые нападают на вирус, начинают менять цвет слизи на белый или жёлтый. Бактерии, которые обычно живут в носу, тоже смешиваются со слизью и могут окрасить её в зеленоватый цвет.

Простуда почти всегда проходит сама по себе. Существует, по меньшей мере, 200 различных вирусов, которые могут вызвать простуду. Обычными симптомами являются насморк, чихание, воспаление горла, сухой кашель, головная боль и мышечные боли. Дети болеют простудой в среднем 6 раз в год. Взрослые болеют меньше. Эти вирусные инфекции могут продолжаться от нескольких дней до нескольких недель. Важно позаботиться о себе и много отдыхать, так как простуда ослабляет организм. Это может вызвать другие заболевания, такие, например, как воспаление уха, бронхит и даже бактериальные инфекции.

При вирусных инфекциях антибиотики не действуют. Антибиотики не убивают вирусы, поэтому они не вылечат вас от простуды или насморка быстрее. Приём антибиотиков без необходимости может принести вред вам и вашему ребёнку, создавая более устойчивых к действию антибиотиков микробов. Облегчить симптомы простуды, такие как насморк, можно с помощью лекарств, которые можно купить без рецепта. Поговорите с медработником, предоставляющим вам обслуживание, о лекарствах, которые могут помочь облегчить ваше состояние.

Лучший способ предотвратить вирусные инфекции - это мыть руки.

Вирусы распространяются, когда вы трогаете руками рот, нос и глаза. Частое мытьё рук мылом и тёплой водой поможет предотвратить проникновение вирусов в ваш организм. Полноценное питание, достаточное количество сна и физические упражнения помогут вам сохранить крепкий организм и предотвратить простуду. Для курящих повышается вероятность заболеть простудой, болеть дольше и получить другие заболевания, такие, например, как бронхит. Для детей, подвергающихся воздействию табачного дыма, существует большая вероятность заболевания простудой и возникновения более тяжёлых проблем, таких как астма.



Dear Colleague,

The Washington State Department of Health (DOH) is pleased to provide camera-ready art for printing this educational material. To ensure that the original quality of the piece is maintained, please read and follow the instructions below and the specifications included for professional printing.

- **Use the latest version.** DOH materials are developed using the most current information available, are checked for clinical accuracy, and are field tested with the intended audience to ensure they are clear and readable. DOH programs make periodic revisions to educational materials, so please check this web site to be sure you have the latest version. DOH assumes no responsibility for the use of this material or for any errors or omissions.
- **Do not alter.** We are providing this artwork with the understanding that it will be printed without alterations and copies will be free to the public. Do not edit the text or use illustrations or photographs for other purposes without first contacting us. Please do not alter or remove the DOH logo, publication number or revision date. If you want to use a part of this publication for other purposes, contact the Office of Health Promotion first.
- **For quality reproduction:** Low resolution PDF files are intended for black and white or color desktop printers. They work best if you are making only one or two copies. High resolution PDF files are intended for reproducing large quantities and are set up for use by professional offset print shops. The high resolution files also include detailed printing specifications. Please match them as closely as possible and insist on the best possible quality for all reproductions.

If you have questions, contact:
Office of Health Promotion
P.O. Box 47833 Olympia, WA 98504-7833
(360) 236-3736

Sincerely,
Health Education Resource Exchange Web Team

P R I N T I N G S P E C I F I C A T I O N S

Title: **Antibiotics 2003 Fact Sheet: Runny Nose**

Size: 8.5 x 11

Paper stock: 80# text white

Ink color: Black

Special instructions: DOH recommends 2-sided printing (Russian/English).

DOH Pub #: 130-038 Russian